



Bem-estar, saúde mental e autocuidado online



Objetivos

Ampliar a percepção sobre a presença e os tipos de consequências proporcionados pelos ambientes das redes sociais online ao bem-estar, saúde mental e autocuidado online.



Materiais

- Roteiro impresso;
- Papéis e canetas;
- Dispositivos com acesso à Internet.



Tempo estimado

50 minutos



Passos da atividade

- 1. Sensibilização:** O que me nutre online? (15 min.);
- 2. Em grupo:** O digital e a vida ao redor (20 min.);
- 3. Entrando no #SID2025:** Como beneficiar nossas redes com o tema da Bem-Estar e Saúde Emocional Online? (15 min.).



1

Sensibilização: O que me nutri online?

Inicie com a seguinte sensibilização:

"A Internet e suas possibilidades ocupam um espaço muitas vezes central a várias dimensões de vida. Entretenimento; relacionamento; estudos; trabalhos; interações familiares: direta ou indiretamente, necessitamos de recursos online para conduzir e/ou desenvolver nossas vidas. Mas será que estamos atentos a essa influência? Como nosso bem-estar pode oscilar em sincronia com o que (vi)vemos online? Estamos nutrindo uma boa saúde mental em meio às redes?"

Após isso, levante os seguintes questionamentos aos participantes:

- a)** "Em uma folha ou dispositivo, liste quais tipos de conteúdos ou perfis que lhe proporcionam realização, inspiração e bem-estar".
- b)** "Em uma folha ou dispositivo, liste quais tipos de conteúdos ou perfis que lhe provocam pressão, comparação ou desconforto".
- c)** "Avalie as listas produzidas nos tópicos anteriores com notas entre 1 (nunca aparece em minhas redes) e 5 (é sempre presente em minhas redes). É possível avaliar itens individualmente".

2

Em grupo: O digital e a vida ao redor

Auxilie na divisão de grupos entre as pessoas participantes. Recomenda-se que haja grupos contendo no máximo três integrantes. E então, instrua:

"Tudo que vivemos - online ou presencialmente - acaba nos nutrindo de alguma forma. Conversar sobre nossas experiências ajuda a processar tais vivências e, ainda, a descobrir novas práticas de autocuidado online. Agora vamos realizar entrevistas internamente nos grupos, pensando nessas possibilidades:"

Após essa instrução, levante os seguintes questionamentos a serem trocados pelas pessoas integrantes em cada um dos grupos:

- a)** "Quanto tempo você passa por dia nas redes sociais, em média? Isso muda em finais de semana ou de acordo com o seu humor?"
- b)** "Você acha que o que as pessoas postam nas redes é coerente com o que vivem fora das telas? Coerente ou não, isso lhe afeta de alguma forma? Como?"
- c)** "Pensando em conteúdos e tempo de dedicação às redes, quais práticas poderiam melhor nutrir sua saúde mental e bem-estar, dentro e/ou fora da Internet?"

É possível manter os grupos ou dissipá-los. Conduza a última parte da seguinte maneira:

"A atividade pode ter trazido várias ideias sobre formas saudáveis de integrar a Internet em nossas vidas, bem como sobre formas de melhor nutrir nosso bem-estar e saúde mental. Como podemos levar essas ideias para outras pessoas de nossas redes de contato? Podemos fazer textos, ilustrações, vídeos, podcasts ou modalidades mistas! A ideia é que possamos produzir materiais compartilháveis com outros grupos da organização ou, preferencialmente, publicável nas redes!"

O objetivo envolve produzir materiais compartilháveis com outros grupos da organização ou, preferencialmente, publicável nas redes. Sugira a(s) alternativa(s) que mais faça(m) sentido à organização, dentre as listadas abaixo:

- a)** "Podemos fazer um texto-resumo de cinco linhas sobre as reflexões e/ou práticas mais valiosas vistas hoje. Assim, podemos fazer uma arte para imprimir ou montar um post em formato de carrossel com base nesse texto!"
- b)** "Podemos tirar fotos das anotações feitas por vários participantes - mantendo suas privacidades - como uma forma de registro. Isso pode virar uma publicação com nossas reflexões sobre o tema do bem-estar e saúde emocional online!"
- c)** "É possível aproveitar registros em vídeo ou fotos que fizemos dos momentos ao longo da atividade e publicar esses materiais com nossas reflexões sobre o tema do bem-estar e saúde emocional online!"
- d)** "Podemos gravar vídeos curtos de pessoas interessadas e dispostas com depoimentos sobre a atividade, para então fazer uma montagem e compartilhar da forma que preferirmos!"

Caso os materiais sejam publicados online, indica-se a inclusão das hashtags **#SID2025** e **#SaferNet**. Agradecemos por concretizar essa proposta! Juntos por uma Internet mais Segura!